

پیرامون ناپود می شوم من دارم

تناسلی در آقایان و دستگاه تناسلی در بانوان و نرسیدن خون و در پی آن کمبود اکسیژن و غذا در مغز، احتمال سکته‌ی مغزی بسیار زیاد است.

۱۰. بروز انواع سرطان‌ها: در جنس مذکر علاوه بر سرطان پروستات که ناشی از حالت اعتیادگونه‌ی خودارضایی است سرطان‌های دیگری همچون سرطان آلت تناسلی و سرطان بیضه (Testis Cancer) نیز مشاهده می‌شود. در جنس مونث سرطان مهبل و مخاط مهبل (Vagina Cancer) و سرطان کلیتوریس (Clitoris Cancer) بروز پیدا می‌کند. کاملاً مشخص است که بروز این سرطان‌ها به دلیل کار کرد بیش از اندازه‌ی عضو تناسلی بوده و در سیر طبیعی بدن به ندرت همچنین بیماری‌هایی دیده می‌شود.

۱۱. عوارض اجتماعی: ناسازگاری خانوادگی، بی‌میل شدن به همسر و ازدواج، ناتوانی در ارتباط با جنس مخالف و همسر (استمناء بعد از ازدواج) احساس طرد شدن و از بین رفتن عزت، پاک، شرافت و جایگاه اجتماعی، دیر ازدواج کردن و لذت نبردن از زندگی مشترک از آسیب‌های اجتماعی خودارضایی هستند.

• آسیب‌های روحی و روانی ضعف حافظه و حواس پرتی، اضطراب، مزوی شدن و گوشه‌گیری، افسردگی، بی‌نشاطی و لذت نبردن از زندگی، پرخاشگری، بداخلاقی و تندخویی، کسالت دائمی و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان برخی از پیامدهای روانی و روحی خودارضایی است.

راه‌های درمان

• نگویند اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‌رود. نشانه اینکه هنوز اراده باقی است، این است که شخص این عمل را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‌دهد. برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود است.

ویکتور پوشه روان‌شناس فرانسوی می‌گوید: افراد مبتلا به این عادت شوم، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این عادت بد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

• سعی کنید شکم به هنگام خواب، بیش از حد پر نباشد.

• از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب کنید.

• از نگاه کردن به مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک کننده، خودداری کنید.

• از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک‌کننده و فکر کردن در این امور، دوری کنید.

• از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم‌مرغ، گوشت قرمز و غذاهای پرچرب - اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید.

بدل می‌شود و انتقال پیام‌های مختلف را بر عهده دارد. ۴. برخی بر این عقیده‌اند که علت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و کاهش حافظه) ناشی از ظرفیت عظیمی از انرژی بدن است که در هر بار انزال، تخلیه شده و هدر می‌رود؛ زیرا در هر بار انزال مقدار بسیار زیادی از منابع DNA (هسته ۴۰۰ - ۳۰۰ اسپرمی که در هر انزال خارج می‌شود)، RNA آنزیم‌ها، پروتئین‌ها، مواد قندی، لسیتین (Lecithin)، کلسیم، فسفر، نمک‌های بیولوژیک، تستوسترون و... هدر می‌رود.

این ذخایر عظیم انرژی - که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد - بیهوده و به طور مکرر از بدن خارج می‌شود و هر کدام عوارضی را به دنبال می‌آورند.

برای مثال از آنجا که سلول‌های خونی و پلاکت‌ها در مغز استخوان‌ها تولید می‌شود و به تکامل نهایی می‌رسد و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است؛ در افراد گرفتار خودارضایی، تکامل مغز استخوان و در نتیجه تولید سلول‌های خونی با مشکل مواجه شده و منشأ کم خونی، ضعف و خستگی در این افراد است. همچنین دفع فسفر و لسیتین بیش از حد از طریق انزال‌های مکرر، باعث کاهش ذخایر این مواد می‌شود که مواد حیاتی برای سلامتی سلول‌های عصبی هستند و در نتیجه اختلال عملکرد سیستم عصبی، مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و... بروز خواهد کرد.

۵. احساس درد هنگام قاعدگی و بی‌نظمی آن در دختران

۶. کم‌خونی و آسیب دیدگی نخاع

۷. آسیب رسیدن به بکارت (در دختران)

۸. گرفتگی عضلانی: برای رسیدن به حالت اوج لذت جنسی یا استمناء، عضلات بدن و دستگاه تناسلی چه در مردان برای تخلیه‌ی اسپرم و چه در زنان برای پمپاژ خون به ناحیه‌ی تناسلی منقبض می‌شوند. در استمناء اعتیادگونه، عضلات همیشه در حال انقباض و گرفتگی هستند.

۹. آسیب و سکته‌ی مغزی: به دلیل هجوم خون به آلت

پیدایش عوارض

در دانش پزشکی، روند پیدایش علایم یک بیماری و چگونگی بروز عوارض و نشانه‌های کلینیکی، در شناخت هر چه بیشتر یک بیماری بسیار مهم است و می‌تواند پزشک را در تشخیص و درمان بهتر بیماری و مریض را در پیشگیری کمک کند. به این دلیل مناسب است درباره نحوه پیدایش برخی از عوارض خود ارضایی توضیح داده شود تا خواننده عزیز با روند پیدایش این عوارض، یا به اصطلاح پاتوفیزیولوژی (Pathophysiology) آن آشنا شود.

۱. خستگی و کوفتگی: انقباض شدید و یک مرتبه تمام عضلات بدن در اوج لذت جنسی، باعث مصرف سریع مواد غذایی ذخیره شده در عضلات و به طور عمده کاهش گلیکوژن (ماده اصلی لازم برای تولید انرژی عضلانی) می‌شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن رابطه مستقیم دارد و هرچه این سرعت بیش‌تر باشد، خستگی بیش‌تر است. در خودارضایی، به علت انقباض‌های مکرر عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن عضلات به سرعت تمام می‌شود و خستگی و کوفتگی همیشه از عوارض بدیهی آن است.

۲. ریزش مو: خودارضایی به تدریج با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می‌کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه؛ یعنی، تستوسترون به دی‌هیدرو تستوسترون (DHT=Dihydrotestosterone) تبدیل می‌شود که از عواقب بالا بودن ماده DHT در خون، ریزش موها و تاسی و بزرگ شدن پروستات و عوارض ناشی از آن در پیری است.

۳. خودارضایی مکرر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیه استیل کولین (Acetyl Choline) از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد که این خود باعث پاره‌ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس پرتی (Absentmindedness)، کمی حافظه (Memory)، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می‌شود. تمام این علامت‌ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول‌های عصبی رد و

• منشأ این مشکل، عدم پاسخ صحیح و مناسب به یکی از نیازهای واقعی انسان است که باید به طور طبیعی و صحیح (ازدواج) ارضا و تأمین شود. اما اگر به شکل صحیح تأمین نشود، شخص دچار خطا و گناه خواهد شد که عواقب سوء آن نیز دامن گیر او می‌شود. بنابراین در صورت امکان با کم کردن سطح توقعات و انتظارات، باید برای ازدواج اقدام کرد؛ چرا که بهترین راه حل ازدواج است و اگر شرایط فراهم نیست خدای مهربان سبب ساز به عفاف و پاکدامنی سفارش کرده است.

• باید همیشه برای ذهن و فکر خود محتوای مطلوب و موضوع مناسب داشته باشید.
• هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که آآن خدا من را می‌بیند.
• هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که می‌خواهید در مقابل چه کسی گناه کنید.
• قاطعانه برای ترک این عمل تصمیم بگیرید.
• از رفت و آمد با کسانی که شما را مستقیم و غیر مستقیم به آلودگی دعوت می‌کنند، دوری کنید.
• سعی کنید تماس بدنی با دیگران و لو در شوخی‌های دستی پرهیز کنید.
• روزه گرفتن برای کم کردن حس شهوت‌جویی شما بسیار مفید است. اگر قادر به روزه گرفتن نیستید، غذای خود را به حداقل پُرسانید و وعده غذایی ظهر را نخورید.
• سعی کنید دائماً با وضو باشید.
• از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید.

• قبل از خواب مثانه تخلیه شود.
• از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز کنید (به خصوص شب‌ها و قبل از خوابیدن).
• از دست‌ورزی با اندام جنسی، باید اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست‌ورزی کرد!
• هرگز نباید به رو خوابید.
• به منظور تخلیه انرژی زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کنید.
• هیچ‌گاه نباید بیکار بود؛ شخص باید برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، و... پر کند.
• هرگز در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران نمانید.
• هرگاه شخص مورد هجوم افکار جنسی واقع شد، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند.
• هفته‌ای یکی دو روز، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش دهید و یا تعداد دفعات غذا را کاهش داده و به حداقل خوراک اکتفا کند. اگر می‌توانید حتماً روزه بگیرید.
• از سخن گفتن ملائمت‌آمیز، شوخی و خنده با نامحرم‌ان خودداری کنید و از نرمی در کلام باید اجتناب ورزید.
• هیچ‌گاه نباید با نامحرم و جنس مخالف، در مکان خلوت و دور از نگاه دیگران باقی ماند (حتی برای آموزش و...).

